

Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес
Рекомендации, касающиеся половой жизни

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес (Общественное здравоохранение) просит вашей помощи в замедлении распространения заболевания, вызываемого новым коронавирусом (COVID-19) в округе Лос-Анджелес. Общественное здравоохранение хотело бы предоставить вам некоторую общую информацию о COVID-19, а также конкретные меры, которые вы должны предпринимать, чтобы помочь предотвратить распространение инфекции COVID-19. Все жители округа Лос-Анджелес должны оставаться дома и свести к минимуму контакт с другими людьми, чтобы уменьшить распространение COVID-19.

Можете ли вы заниматься сексом?

Секс – это нормальная человеческая деятельность, способ развлечься, не выходя из дома. Тем не менее, во время этой пандемии важно практиковать более безопасный секс с использованием новых способов. Ниже приведены несколько советов, как наслаждаться сексом и избежать распространения COVID-19.

1. Знайте, как распространяется COVID-19.

- **Вы можете заразиться COVID-19 от человека, который им болен.**
 - Вирус может передаваться людям, находящимся на расстоянии менее 6 футов (2 метра) от человека, зараженного COVID-19, когда этот человек кашляет или чихает.
 - Вирус может передаваться через прямой контакт со слюной или слизью.
 - Люди могут распространять вирус в течение двух дней (48 часов) до появления у них каких-либо симптомов.
- **Нам ещё многое предстоит узнать о COVID-19 и сексе.**
 - COVID-19 был обнаружен в фекалиях людей, зараженных вирусом.
 - COVID-19 еще не был обнаружен в семени или вагинальной жидкости.
 - Мы знаем, что другие коронавирусы не очень легко передаются половым путем.

2. Занимайтесь сексом с близкими вам людьми.

- **Вы – ваш самый безопасный половой партнер.** Мастурбация не распространит COVID-19, особенно если вы моете руки (и любые сексуальные игрушки) с мылом и водой минимум 20 секунд до и после мастурбации.
- **Ваш второй самый безопасный партнер – это тот человек, с которым вы живете.** Поддержание тесных контактов, включая секс, только с небольшим кругом людей помогает предотвратить распространение COVID-19.
- **Вы должны избегать тесных контактов, включая секс, с любыми людьми за пределами вашей семьи.** Если вы все же занимаетесь сексом с другими людьми, сократите количество партнеров до минимума.
- **Если вы обычно знакомитесь со своими половыми партнерами в Интернете или зарабатываете на жизнь занятием сексом,** сделайте перерыв в личных встречах. Свидания по видео, переписка сексуального содержания или чаты являются для вас более безопасными вариантами.



Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес
Рекомендации, касающиеся половой жизни

3. Будьте осторожны во время занятия сексом.

- **Поцелуи могут легко передать COVID-19.** Не целуйте никого, кто не входит в небольшой круг ваших тесных контактов.
- **Анилингус (рот на анусе) может передать COVID-19.** Вирус, содержащийся в фекалиях, может проникнуть в ваш рот.
- **Презервативы и зубные защитные прокладки могут уменьшить контакт со слюной или фекалиями,** особенно во время орального или анального секса.
- **Мыть руки до и после секса сейчас важнее, чем когда-либо.** Мойте руки с мылом и водой минимум 20 секунд.
 - Мойте сексуальные игрушки с мылом и теплой водой.
 - Дезинфицируйте клавиатуры и сенсорные панели, которыми вы пользуетесь совместно с другими людьми (для видео-чата, для просмотра порнографии или чего-либо еще).

4. Воздержитесь от секса, если вы или ваш партнер не чувствуете себя хорошо.

- **Если у вас или вашего партнера может быть COVID-19,** избегайте секса и особенно поцелуев.
- **Если вы начинаете чувствовать недомогание,** в ближайшее время у вас могут появиться симптомы COVID-19, включающие в себя высокую температуру, кашель или одышку. В этом случае, обязательно оставайтесь дома и изолируйте себя минимум на 3 дня (72 часа) после выздоровления, под которым подразумевается, что ваша температура снизилась без использования жаропонижающих средств, произошло улучшение респираторных симптомов (т.е. кашель, одышка) **И** прошло минимум 7 дней с момента первого появления симптомов.
- **Обязательно сообщите всем лицам, с кем вы имели тесные контакты, что они должны находиться в карантине 14 дней с момента последнего контакта с вами.** Тесные контакты включают в себя всех членов семьи, любых лиц, с кем вы имели интимные контакты, всех лиц, которые находились с вами на расстоянии менее 6 футов (2 метров) дольше 10 минут, начиная с 48 часов до появления у вас симптомов и до окончания периода вашей изоляции. Кроме того, любой, кто вступал в контакт с жидкостями вашего организма и/или выделениями (если вы кашляли/чихали на этого человека, пользовались общими столовыми приборами, обменивались слюной или этот человек ухаживал за вами без использования средств индивидуальной защиты), должен соблюдать карантин.
- **Если у вас или вашего партнера есть хроническое заболевание, которое может привести к более тяжелому течению COVID-19,** вам также рекомендуется воздержаться от секса.
 - Хронические заболевания включают в себя заболевание легких, сердечное заболевание, диабет, рак или ослабленную иммунную систему (например, при подавленном ВИЧ и низком показателе CD4).

5. Профилактика ВИЧ, других заболеваний, передаваемых половым путем (ЗППП) и незапланированной беременности.

- **Презервативы:** Презервативы помогают предотвратить заражение ВИЧ и другими ЗППП. Для получения информации о том, как заказать бесплатные презервативы, пожалуйста, посетите веб-сайт lacondom.com/order-condoms.



Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес
Рекомендации, касающиеся половой жизни

- **Доконтактная и постконтактная профилактика:** Доконтактная и постконтактная профилактика помогают предотвратить заражение ВИЧ. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт getprepla.com.
- **Тестирование на ВИЧ и ЗППП:** Сдача теста на ВИЧ и другие ЗППП – важный способ защитить свое здоровье. Для получения информации о ближайших местах, где можно сдать тест на ВИЧ и ЗППП, пожалуйста, посетите веб-сайт gettested.cdc.gov.
- **Помощь при ВИЧ:** Для людей, живущих с ВИЧ, важно получать помощь. Для получения информации о помощи при ВИЧ и поддержании неопределяемой вирусной нагрузки, пожалуйста, посетите веб-сайт getprotectedla.com/uu/get-hiv-treatment
- **Противозачаточные средства:** Обеспечьте себя эффективными противозачаточными средствами на предстоящие недели. Посетите веб-сайт https://www.bedsider.org/where_to_get_it, чтобы найти бюджетные и бесплатные варианты получения противозачаточных средств поблизости.

Для получения дополнительной информации о COVID-19 в округе Лос-Анджелес, посетите веб-сайт publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus.

Подтверждение: «Секс и коронавирусное заболевание 2019 (COVID-19)», Департамент здравоохранения города Нью-Йорк, 21 марта 2020 г.